

10 TRUCS POUR CHASSER LES FORTES ENVIES

- ☐ Un grand verre d'eau
- ☐ Une gomme sans sucre
- ☐ Une promenade avec le chien
- ☐ Une petite marche
- ☐ Une grille de sudoku
- ☐ Une balle antistress
- ☐ Un jeu vidéo
- ☐ Une visite chez un ami
- ☐ Un magazine
- ☐ Une sortie au cinéma

Mes autres trucs :

Une initiative de :



En partenariat avec :







DES TRUCS POUR TENIR BON

2

C'est une réalité : arrêter de fumer est une lutte de tous les instants. Le manque est souvent présent. Et il se ressent aussi bien dans le corps que dans la tête, surtout au début.

Comment résister ?
Que faire pour ne pas craquer ?
Pas de panique !
Il existe des solutions.



defitabac.ca

« La première journée sans cigarettes, j'étais très motivée et je n'ai pas craqué. Par contre, à la fin de la deuxième journée, mon paquet de cigarettes commençait à me manquer ! Quand l'envie me prenait, je fermais les yeux et je prenais une grande respiration! Calmement... Profondément... Quand j'étais vraiment sur le point de craquer, j'appelais mon chum au secours. Heureusement que j'avais quelqu'un pour me soutenir. »

Julie, ex-fumeuse depuis le 4 mars 2007



À CHACUN SON SEVRAGE

Quand on arrête de fumer, le manque de nicotine peut provoquer des symptômes de sevrage.
Oui, il se peut que vous soyez irritable, que vous ayez de la difficulté à vous concentrer ou que vous fassiez de l'insomnie. Non, physiquement et mentalement, ça ne sera pas toujours facile.

Rassurez-vous : généralement, au bout de quelques semaines, les symptômes diminuent et vous devriez commencer à aller mieux. Alors, tenez bon, ça vaut la peine ! Si vous n'y arrivez pas ou si les malaises persistent, consultez un médecin.



SITUATIONS À RISQUE : ATTENTION !

- **Gardez vos distances.** Si la présence de vos amis fumeurs vous donne envie d'en griller une, attendez de vous sentir plus solide. Vos amis comprendront.
- **Offrez-vous des moments de détente**, remplacez le café par la tisane, soyez vigilant dans les 5 à 7 entre amis en évitant l'alcool ou en limitant votre consommation.
- **Et surtout, évitez de vous mettre en danger.** Tant que l'envie vous habite, restez loin de ce qui pourrait vous faire succomber à la tentation.



COMMENT PASSER À TRAVERS

Lentement, votre corps et votre cerveau réapprendront à fonctionner sans nicotine. Entre-temps :



- **Buvez beaucoup d'eau**, évitez la caféine après 15 h et mangez bien.
- **Prenez l'air**, faites de l'exercice et respirez par le nez, comme on dit !
- **Essayez les aides pharmacologiques** pour faciliter la gestion des symptômes de sevrage.
  Respectez toujours le mode d'emploi, la posologie et la durée du traitement.



NON MERCI !

Dites non merci. Plus facile à dire qu'à faire…
Pourtant, refuser même une seule cigarette reste la meilleure façon de garder le contrôle. Trouvez la force de résister en vous rappelant vos motivations. Vous serez fier de vous ! Et pensez à tous les avantages que vous allez retirer d'une vie sans fumée.



SE DONNER UNE CHANCE

C'était trop dur. Vous avez flanché ? Ça arrive !
Vous n'êtes pas seul à trébucher. Il faut souvent plusieurs tentatives avant d'écraser pour de bon. L'important est de ne pas vous décourager. Faites preuve d'indulgence envers vous-même. Tous vos efforts ne sont pas partis en fumée !

Voyez le côté positif : maintenant que vous savez pourquoi vous avez cédé, la prochaine fois, vous aurez une longueur d'avance. Dites-vous bien que le seul véritable échec, c'est de cesser d'essayer.